

かくん／

我が家 の 家訓 を つくろう

説明書

自分価値観シート

名前 家訓太郎 血液型 B 生年月日 1987.02.02

家訓づくりの第一歩、まずは個人ワークです。自分の人生を振り返るところから。これまでに印象に残ったこと、習慣、言われたことなどを思い出し、そこから育まれた価値観を言葉にしてみましょう。

STEP
1

自分の人生で起こった出来事やその時の気持ちを一本の折れ線グラフにしてみましょう！

	誕生～小学校	中学校	高校	大学	社会人～結婚
人生絶好調！			●	●	
とてもいい！	●	●			
まあいい感じ					
ふつう					
あんまりかな					
よくないな					
人生最悪...					

嬉しい、楽しい気持ちになる時の傾向

- ・何かを達成した時
- ・暮らしに変化が起こった時

怒りや悲しい気持ちになる時の傾向

- ・自分ではどうにもならない理不尽なことが起こった時
- ・自分のせいでマイナスの影響が生まれた時

STEP
2

家族の出来事や習慣で印象に残っている事を(事実)と(価値観ーその経験から思ったことー)を書いてください

事実

父親は、仕事でどれだけ遅く帰ってきても、2日酔いの日でも次の日が日曜日でも、必ず6時には起きて、家族で朝ごはんを食べていた。

価値観

朝、家族が顔を合わせて一緒にご飯を食べることが、ウチの家族の中で1番大事なことなんだと思った。

STEP
3

親から言われた言葉、学んだこと、してもらったことを10個書き出してください。

差別や偏見をしない	自分が好きなことをする	経験したこと信じる	まずは自分でやってみる	貧乏でも楽しく過ごす
勉強とスポーツは必ずやる	人と違うことをする	好きを伝える	自分の周りを大事にする	食事が身体をつくる

自分価値観シート

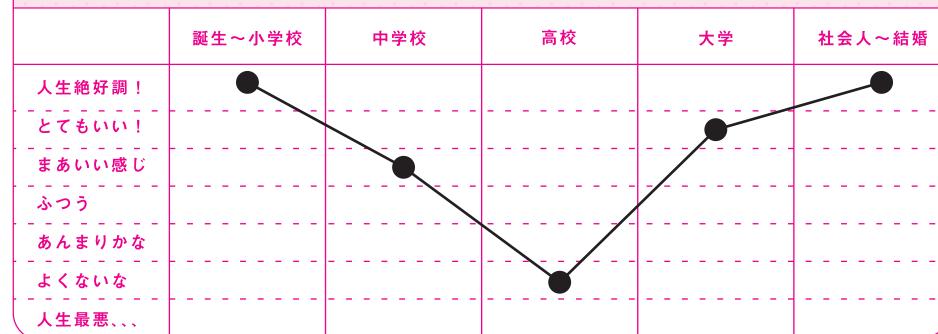
名前 家訓花子 血液型 AB 生年月日 1976.01.30

20分

家訓づくりの第一歩、まずは個人ワークです。自分の人生を振り返るところから。これまでに印象に残ったこと、習慣、言われたことなどを思い出し、そこから育まれた価値観を言葉にしてみましょう。

STEP
1

自分の人生で起こった出来事やその時の気持ちを一本の折れ線グラフにしてみましょう！



嬉しい、楽しい気持ちになる時の傾向

- 色々な価値観の人とたくさんいる環境に置かれた時
- あう人（感覚的に）と出会えた時

怒りや悲しい気持ちになる時の傾向

- 自分の合わない環境に置かれた時
- 1つの価値観で決められる状況にある時

STEP
2

家族の出来事や習慣で印象に残っている事を（事実）と（価値観ーその経験から思ったことー）を書いてください

事実

- 毎月20日に家族揃ってご先祖様に念仏を上げること
- 親戚が集まって宴会すること
- 毎朝モーニングにいくこと（小学校に入るまで）
- ほぼ外食しないこと

価値観

- ご先祖様を大切にする
- のみ会の楽しさ
- パンとコーヒーの美味しさ
- 外食に行く楽しさ手作りご飯のありがたさ

STEP
3

親から言わされた言葉、学んだこと、してもらったことを10個書き出してください。

米粒を残さず食べる	ご先祖様を大切にすること	乗り越えられない壁などない	人に施すこと	仕事を一生懸命すること
感謝を忘れないこと	知識は浅い方がおぼれない	腹六分目		

例

ここからわが家の家訓づくり
かくん作り

自分価値観シートの step1~3について、お互い「なんでこの価値観なの?」「なんで嬉しかったの?」「なんでこの言葉を書いたの?」など、ここに書かれた理由や背景をあらためて質問してみましょう。このやり取りによって、お互いの理解が深まり、お互いの価値観を尊重しあえるようになります。

STEP
1

お互いの自分の価値観シートを読みあって、
共通点を出し、そこから大事にしたい
言葉(キーワード)を書いてください

20分

共通した出来事、言葉、価値観

- ・朝ごはん
- ・自由・自覚・自立
- ・「個」の尊重と安らげる場所

共通点がない場合は、相手の「いいな」と思った点を書いてみましょう。

私たちがこれから大事にしたい言葉

- ・それぞれ「個」性が輝く
- ・尊重しあえる
- ・家族の交わり

上記で書いた言葉をそのまま抜き出したり、
話しているうちに気づいたり思いついたら
した新たな言葉を書き出してもOKです！

STEP
2

どんな夫婦でありたいか考えてください

20分

どんな家族でありたい?
どんなシーンがイメージできる?

3人が繋がりながら
好きなこととしてる
いつでも戻れる場所

どんな夫婦でありたい?
どんなシーンがイメージできる?

フラットな関係で
なんでも話せる関係

どんな子育てをしたい?
どんな子どもに育ってほしい?
どんなシーンがイメージできる?

子供のやりたいを叶える
やりたいが生まれる

「私たち○○家は、～～～な家族でありたい。」を基本形にすると考えやすいです。・家族みんなの夢を叶えられる家族でありたい・いつも笑いが溢れる家族でありたい・信じたことをやり遂げができる家族でありたい・家族はもちろん、地域の人や友達にも優しくありたい・なにごとも思いっきり楽しめる家族でありたい。とか。たくさん出てきたら、その中でも何を大切にするか絞ったり、組み合わせたりしてみましょう。

STEP
3

私たち家訓家は、みんなが一緒にいることの大きな安心感と、
それぞれが自分らしくいることを両立できる家族でありたい。

ここは、上記の基本形をそのまま家訓の言葉にしてもいいですし、言い方を面白くしたり、あえて英語にしたり、工夫してもいいと思います。普段から口に出して言いやすい言葉がおすすめです。

家訓

家の力

それぞれ、ワクワク、つながる家族

家訓 家 7 箇条

20分

1日1回話す

「やらない」を言わない

それぞれの時間を作る

報連相

一緒に時間を作る意識

朝ご飯はとにかく一緒に食べる

感謝は言葉にする

上記の○○な家族であるために大切にしたい家族の約束や習慣を書きましょう。幾つでもOKです。1年後「これはもうできているから、新たにこれを加えよう」など毎年見直し改定するのもおすすめです。

家族構成

◎ 太郎

◎ 花子

◎ みつこ

◎



モノマネ芸人コロッケさんが子どもの頃に家で言われていた「あおいくま」・あせるな・おこるな・いばるな・くさるな・まけるなのような工夫を考えるのも面白いです。
月に一度は「ひまわり会議」なんていう家族オリジナルの言葉を作成してもいいですね。

かくん!